

Schweinehund – Coaching

Fragen zur Selbstreflexion

Dein Schweinehund hält dich immer wieder von deinem Anliegen ab? Aber eigentlich willst du es ja anders machen?

Ich habe dir diese Arbeitshilfe erstellt, damit du einen ersten Schritt in deine gesunde Richtung machen kannst. Dieses Tool soll dazu dienen durch Selbstreflexion die Wirkung deines Schweinehundes zu reduzieren, um besser ins Handeln zu kommen. Die Arbeit des Schweinehundes wird dabei gewürdigt und vielleicht findet man auch gemeinsame Bedürfnisse, die einen Austausch zum gewünschten Verhalten erleichtern. Oft sind es mehrere Situationen in denen wir „blockiert werden“. Hier gilt es für jede Situation selbst zu arbeiten. Sollte es dieselben Auslösereize geben, dann kann man hier agieren.

In einem persönlichen Coaching kann ich dich viel besser und intensiver unterstützen. Melde dich doch einfach.

1. Frage:

Beschreibe dein Anliegen? Was ist dein größter Wunsch, der sich durch dein Anliegen erfüllt?

2. Frage

Auf einer Skala von 1-10 (10 = das aller wichtigste auf der Welt!, 1= vollkommen egal), wie sehr sehnst du dich danach? Kreise ein

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

5. Frage

Gab es schonmal Situationen, in denen du deinen Schweinehund überwunden hast? Beschreibe diese.

6. Frage

Wenn du deinen Schweinehund überwindest, was verändert sich alles? Wie fühlt es sich an? Wo spürst du es? Wann merkst du, dass du ihn überwunden hast?

7. Frage

Wenn du dein Verhalten änderst, was bleibt für die neue Gewohnheit alles auf der Strecke? Wie schätzt du diese Sache ein?
